

# すぎなみ大人“熟”してる？

Jukusiteru? TIMES'16

第7号

平成28年8月24日発行  
発刊元：塾熟出版（事務局）

東京都杉並区梅里 1-22-32(社会教育センター内) TEL 3317-6621 FAX 3317-6620



8月3日

水曜夜コース  
受講生13名

本日の流れ

- ・前回宿題
- ・夏遊びを企画する
- ・夏遊び発表
- ・夏遊び仲間募り

## 第6回 行ってみよう、やってみよう、調べてみよう！ ～すぎなみヘルシー・アソビバージョンを考えよう～

### ▼ 「すぎなみ」の街を「健康」の切り口で見直してみると…？



今日は、前回の宿題「健康という切り口ですぎなみのまちを多面的に見直してみよう」について、各受講生がグループ内で発表するところからスタート。視野(見ている範囲)・視点(何をみるか)・視座(どの立場から見るか)をキーワードに、杉並区内は「並木などの自然が多いので落ち着く(一方で公園は少ない)」「杉並の給食はおいしい!」「地域の結びつきが強いイメージ」など自然や食やつながりについての発表が多く受講生みな納得したようだった。

### ▼ 「夏遊び」をいざ企画！

さて、宿題の確認のあとはよいよ夏遊びの企画に突入! 「夏遊び」は、講座外の時間に遊びを地域で実践してみるというもの。まずは個人で「してみたいこと」「1人じゃできないけれども誰かと一緒にしてみたいもの」「日常でしなければと思っていること」などをもとにアイデアを出していった。(下記参照) 出たアイデアをもとに、具体的なスケジュール決めや相互のアドバイスなどを行い、早ければ6日にも情報共有用のネット掲示板も立ち上がる予定なので、これからいくつ遊べるか、次回の発表(?)が楽しみである!(文:瀬山)

### 夏遊びアイデア (一部)

- ・早朝ラジオ体操でオリジナルダンス&合唱後に朝ご飯会 ・大縄跳び
- ・食品カード対抗飲み会 ・シエスタ TIME ・フラッシュモブ ・翹
- ・水鉄砲 ・座禅 ・絶叫大会 ・おいしいものMAP ・昭和小学生体験
- ・動物園で写真コンプリート ・誕生日を盛大に祝う ・廃屋写真アップ
- ・チャリーダー ・巡回バス乗車で車窓スケッチ ・阿佐谷七夕祭り参加
- ・なりたかった職業のコスプレショー …などなど多数。

### 感想集

- ・これから面白いことが起こりそうな予感がします。
- ・思いつきをどう具体的に実行するか考える面白さとむずかしさを感じます。
- ・ようやく本番がスタートした感じで気が合いが入ります!
- ・遊びを考えるって意外とむずかしいー。笑!!
- ・1つのテーマをいかに面白がるか、まず発想から始めよう!!
- ・笑い合いながら一人一人の目が輝いている話し合いでした。
- ・終始今日は笑っぱなしでした♪
- ・一人ではできないことをみんなでわいわいやってみよう。





今年度  
これまでの

# アンビバーション

イヤ 顔で挨拶!!  
大 顔で挨拶!!

相手に不快感与えない  
よう鏡を見てから出掛けよう

会話はドッジボール  
ではなくキャッチボール

否定一秒で消滅

我を張らず  
相手の意見に  
寄り添うこと  
会話の極意

距離感とは  
アロハはほどほど  
縮まらばいい

楽しいコミュニケーション  
ンをして  
オキシトシンを  
ハッピーにする

義理と人情!!  
忘れずに

相手も自分と  
大切にする

相手があつて  
コミュニケーション  
一方通行は  
いじやがのせりぞ

ありがとうは  
幸せホルモン  
の素

考えるな!!  
頼っちゃえ!!

相手に恋愛  
しよう!!  
忘れぬはほらない  
「ありがとう」  
Remember Thankyou?

こころを届けば  
来見人気shown

金言集 (6/29)

風上り加りの  
冷水シャワー  
“父かん  
水浴が  
風邪ひかん”  
徘徊憐歌の作成どはり

排便する!!  
(排から排へ...)  
・形、柔硬、大きさ、色  
・ふきり感、臭い、  
・場所、時間、と記録  
今日は  
85 ポトン  
みなさんのつづきを  
はげみにします...

甘酒  
おすのい、いさ  
\*砂糖不使用の  
自然な甘さ  
\*甘み成分の“ブドウ糖”  
糖は0%の甘さ  
\*水だけで  
作れる  
?? 血糖値の上昇に  
お砂糖を使った市販の  
甘酒と水だけで  
作れる甘酒の  
違いは? 甘酒は  
血糖値の上昇に  
お砂糖を使った市販の  
甘酒と水だけで  
作れる甘酒の  
違いは? 甘酒は

お茶を飲もう!  
カテキン 血中コレステロール低下  
抗酸化作用  
虫歯予防、抗菌作用 etc  
カフェイン ニ日酔防止 etc  
ビタミン ビタミンC(皮膚の健康維持) etc  
J-ヒと似た緑茶も愛してください

自分の時間  
生活リズム (起る時間と寝る時間)  
を作り、自分の  
ペースを作り、  
健康を自分で  
決めていくこと!  
笑顔と読書  
家族の中で  
「一日一笑」を  
心がけている  
笑顔、あいさつ

健康実践 (7/6)

1. 肉食をしない。  
・実体験に基づき  
(イギリス人)  
・努力が必要だ  
2. 日曜日の昼寝  
・実体験に基づき  
・努力はなくても  
自然にできる

☆大きな声と出す  
・声は歌(本)と歌いますが  
副交感神経が活発になります。  
☆お風呂に入る  
・代謝が良くなり、老廃物が出ます。  
体を温め、リラックスできます。  
☆手作りのものを食べる  
・毎日食事もあきないし、人の気持ちが  
感じられる。楽しく美味しく食べられることは体にいい

バランスの良い食事!  
12種類のカード  
健康への近道!

健康への近道!

インターン生の  
夏遊びアイデア

- ・花火 ・バーベキュー
- ・打ち水 ・辛いもの ・きもだめし
- ・バードウォッチング ・ヨガ ・七夕
- ・オリンピックにちなんでブラジルに関する遊び  
← (杉並の中のブラジル探し/ブラジル料理)
- ・杉並の中の避暑地を見つける!

夏遊びアイデアはインターン生も参加! (東京学芸大学:野本さん(左)、駒澤大学:早川さん(右))